

الأيسر للإنارة
AL AYSAAR LIGHTING

تم بعونه تعالى افتتاح فرعنا الجديد في مدينة زايد - المنطقة الغربية

أسعار أقل لجميع أنواع LED
كل ما يرضي ذواقكم سوف تجدون

نحن الأقرب بعيداً
لاذهب لابتعد

الفرع الرئيسي: شارع الصرور بجوار خليفة الشور/رمي
فرع 1: حي جبل علي - المنطقة الحرة 052 9973322
فرع 2: المنطقة الغربية - جبهة إمداد (إمداد) 052 1174879
Tel.: 02 6411191 - Mob.: 055 8811932

منوعات الغذاء

مؤسسة بن عواس للخدمات العامة
Bin Awas General Service EST

نوفر خدم وعمالة
من جميع أنحاء العالم
سيرلانكا - إندونيسيا - الفلبين
بنغلادش - إثيوبيا

نوفر أفراد أمن وحراسات خاصة
يوجد أفراد من جميع المهن
والوظائف من كافة الجنسيات
فحص طبي مجاني للخادمة
خدمات جاهزة للتنازل الفوري

binawas1@yahoo.com
050-8988855 / 02-4462422 / 02-4465030
أبو ظبي - شارع المرور - بجانب جريدة الاتحاد

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 4 يوليو 2018 م - العدد 12368
Wednesday 4 July 2018 - Issue No 12368

لقطات مخيفة لـ خسف شارع خلال ثوان

أظهرت لقطات فيديو لحظات مرعبة لانتهيار أرضي بجزء من شارع في مدينة صينية خلال ثوان معدودة.

ونشرت صحيفة "ديلي ميل" والفيسبوك مقطع الفيديو المخيف، وأشارت إلى أن الشارع المنهار يقع في مدينة غوانغان في وسط الصين.

وبحسب الفيديو، تداعى نحو 50 مترا من الطريق الذي يقع على منحدر في المدينة، وبدا أن جوانب الطريق قد انهارت أيضاً وانحسرت أضراسا بالمباني المحيطة.

وحدث الانهيار في الشارع عند الساعة السابعة صباحاً، الأحد، لكن لحسن الحظ لم يسجل وقوع ضحايا أو إصابات.

ولم تذكر السلطات السبب الذي أدى إلى انهيار الشارع، لكن تقارير محلية عزته إلى المطر الذي هطل بشكل غزير خلال الأيام الأخيرة، ويربط الطريق شوارع المدينة بمدخل مراب سيارات تحت الأرض.

انستغرام تتيح دمج الموسيقى في القصص

أعلنت شبكة انستغرام أنه يمكن لاستخدمى شبكة التواصل الاجتماعي إدراج الموسيقى في قصصهم "Stories" بشكل رسمي، بعد طرح الشبكة الأمريكية لمصنعات موسيقية جديدة، يُمكن للمستخدم إدراجها قبل أو بعد تسجيل الفيديو الشخصي.

وأكدت انستغرام أنه يمكن الاختيار بين الأغانى، التي تعمل في الخلفية، وعند مشاهدة الفيديو تسمع الأغنية ويُعرف عنوانها واسم مغنيها من خلال ملصق معروض، وأشارت شبكة التواصل الاجتماعي إلى توسيع المكتبة الموسيقية باستمرار، وتتيح للمصنعات الموسيقية للمستخدم تشغيل الموسيقى في القصص دون انتهاك حقوق

Stories دون انتهاك حقوق التأليف والنشر، وتتوفر الوظيفة الجديدة في البداية في انستغرام الخاص بالأجهزة المحمولة بنظام أندرويد، ثم في أجهزة آيفون وأجهزة أندرويد.



كيف تخدعك ملصقات الأطعمة لتناول المزيد من السعرات الحرارية؟

تشارك معظم الحميات الغذائية التي تهدف إلى إنقاص الوزن، بالاعتماد على التخفيف من كمية السعرات الحرارية التي يتم تناولها بشكل يومي، وتلتزم شركات تصنيع الأغذية عادة، بإدراج كمية المكونات الداخلة في عملية التصنيع. إلا أن العديد من الشركات، تلجأ إلى بعض الحيل، التي من شأنها زيادة مبيعاتها، وحث المستهلكين على شراء الأغذية التي تُصنعها، مدعية أنها لا تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية أو المواد المسببة لزيادة الوزن، في الوقت الذي تكون الحقيقة عكس ذلك.

ومن الناحية القانونية، على جميع شركات إنتاج الأغذية، أن توضح محتوى الأطعمة التي تنتجها، من السعرات الحرارية، والسكريات، والدهون، والمعادن، وغير ذلك، وهذا بالفعل ما تفعله هذه الشركات، مع حيلة بسيطة يغفل عنها الكثيرون، وهي إدراج كمية السعرات الحرارية، الموجودة في جزء من العبوة، وليس العبوة بكاملها، بحسب صحيفة ميرور البريطانية. وكمثال على هذه الحيلة، وجدت الصحيفة خلال تفحصها في أحد المتاجر، كيساً من رقائق البطاطا بوزن 50 غراماً، مكتوباً عليه أن محتوى كل حصة غذائية من السعرات الحرارية هو 13 سعرة حرارية فقط، ويمكن للمستهلك العادي، أن يفهم أن الكيس بأكمله، لا يحتوي سوى على هذه الكمية من السعرات الحرارية.

إلا أن الكيس كان يحتوي على 20 حبة من رقائق البطاطا، وكل منها يمكن أن يزود الجسم بنحو 13 سعرة حرارية، أي أن مجموع ما ستحصل عليه من السعرات في حال تناولت الكيس بأكمله، يصل إلى نحو 260 سعرة حرارية.

الأمر نفسه ينطبق على العديد من المنتجات الغذائية، مثل الشوكولاتة والأجبان واللحومات والحبوب وغيرها من الأطعمة، لذلك يجب الانتباه في المرة القادمة التي تذهب فيها للتسوق، إلى ما تعنيه كمية السعرات المدونة على ملصقات الأغذية، والتأكد أنها تشير إلى كامل العبوة، أم إلى جزء منها فقط.

كيفية فهم ملصقات الأغذية الموجودة على الأطعمة ؟
كيفية فهم ملصقات الأغذية الموجودة على الأطعمة والخضروات والفواكه والمواد الغذائية المختلفة. ويجب على العديد من المستهلكين معرفة كيفية استخدام هذه المعلومات بشكل أكثر فعالية وسهولة. والغرض من ذلك هو تعلم مهارة قراءة الملصقات لجعل الأمر أكثر سهولة والمساهمة في اتباع نظام غذائي صحي.

قد تختلف المعلومات الواردة في القسم الرئيسي حسب كل منتج له معلومات خاصة به ولكن توجد مجموعة مشتركة من المعلومات التي تحتاج إلى معرفتها مثل حجم المنتج، السعرات الحرارية، معلومات غذائية والقيم الغذائية بما فيها الدهون، الصوديوم، الألياف. فيما يلي مجموعة من الإرشادات التي تساعد في تفسير ملصقات التغذية. معظم الأطعمة معبأة لديها ملصقات على الظهر أو الجانب أو في المنتصف تشمل هذه الملصقات معلومات عن الطاقة (كج) والسعرات الحرارية (كيلوكالوري) وتشمل أيضاً معلومات عن الدهون سواء المشبعة أو غير المشبعة، الكربوهيدرات، السكريات البروتين، الملح. ويتم عرض هذه المعلومات الغذائية لكل 100 جرام وأحياناً جزء الواد الغذائية.

عادة ما تقوم محلات السوبر ماركت ومصنعي المواد الغذائية بتسليط الضوء على الطاقة والدهون والسكريات والملح في الجزء الأمامي من التعبئة والتغليف. يمكنك استخدام هذه الملصقات لمساعدتك في اختيار نظام غذائي أكثر توازن ولكي

أول الملح أو السكر. إجمالي الدهون: عالي الدهون: إذا كانت أكثر من 17.5 جرام

دهون لكل 100 جرام .
منخفض الدهون: إذا كانت حوالي 3 جرام أو أقل لكل 100 جرام .
الدهون المشبعة: عالية الدهون: أكثر من 5 جرام من الدهون المشبعة لكل 100 جرام .
منخفض الدهون: 1.5 جرام دهون مشبعة أو أقل لكل 100 جرام .
السكريات: عالية السكريات: أكثر من 22.5 جرام من السكريات لكل 100 جرام .
منخفض السكريات: 5 جرام سكريات أو أقل لكل 100 جرام .
الملح: عالي الملح: أكثر من 1.5 جرام من الملح لكل 100 جرام .
منخفض الملح: 0.3 جرام ملح أو أقل لكل 100 جرام .
على سبيل المثال، إذا كنت تحاول خفض الدهون المشبعة يمكنك الحد من استهلاك الأطعمة التي تحتوي على أكثر من 5 جرام من الدهون المشبعة لكل 100 جرام .

تتبع نظام غذائي أكثر توازناً يمكنك تناول خمس حصص على الأقل من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات كل يوم .
أما الوجبات الأخرى مثل البطاطس، الخبز، الأرز، المعكرونة، أو غيرها من الكربوهيدرات النشوية يمكنك اختيار الحبوب الكاملة أو الألياف بقدر الإمكان .
ومنتجات الألبان والمشروبات مثل الفول الصويا والزيادي يمكنك اختيار الدهون وسكر أقل ..
ملصقات الأغذية التي توجد على ظهر أو جانب التعبئة والتغليف: غالباً ما يتم عرض ملصقات الأغذية على الظهر أو جانب التعبئة والتغليف على سبيل المثال يظهر في الصورة أدناه ملصق العناصر الغذائية الموجود على رغيف من الخبز الأبيض .
هذا النوع من الملصقات يتضمن معلومات حول الطاقة، الدهون المشبعة ويمكن أيضاً أن يقدم بعض العناصر الغذائية الأخرى مثل الألياف لكل 100جرام .
كيف يمكنك أن أعرف إذا كان الطعام عالي الدهون، الملح ؟ هناك مجموعة من المبادئ الإرشادية التي تقول لك إذا كان الغذاء يحتوي على نسبة عالية من الدهون والدهون المشبعة

طرق بسيطة لتبريد سيارتك في الحر

يمثل الطقس الحار أحد أكثر المشاكل التي يعاني منها سائقو السيارات في فصل الصيف وخاصة في البلدان التي تعاني من درجات حرارة شديدة الارتفاع.

ومن هنا تكمن الحاجة لاتخاذ بعض الإجراءات العملية التي من شأنها العمل على تبريد السيارة عند ارتفاع درجة حرارتها، لذا فقد أوردت صحيفة ميرور البريطانية 5 طرق بسيطة لتبريد السيارة على النحو التالي:

- 1- تهوية السيارة من الداخل بالهوية شغل مروحة المكيف داخل السيارة وافتح كل النوافذ، ثم قم بإغلاقها ثانية. كرر العملية ثلاث مرات على الأقل للمساهمة في طرد الهواء الساخن.
- 2- شغل فتحة السقف مغلقة إذا كانت السيارة متوقفة تحت أشعة الشمس.
- 3- شغل مكيف السيارة بشكل صحيح
- 4- قم بتشغيل المحرك ومكيف السيارة إلى أبعد درجة، وإذا كانت سيارتك تحتوي على خيار إعداد الهواء الخارجي، قم بتشغيله (يظهر رمز هذا الخيار على شكل سهم يتجه إلى داخل السيارة)، لأن الهواء خارج السيارة عادة ما يكون أبرد من الهواء في داخلها.
- 5- استخدم فتحات الهواء السفلى
- 6- بما أن الهواء الساخن يصعد إلى الأعلى فمن المنطقي بأن يكون الهواء بارداً في الأسفل، لذا قم باستخدام فتحات التهوية السفلى وشغل المكيف حتى يطرد الهواء الساخن من الأسفل إلى الأعلى.
- 7- أترك النوافذ مفتوحة
- 8- بعد تشغيل المحرك وبدء القيادة، اترك النوافذ مفتوحة لمدة دقيقة أو دقيقتين للسماح للهواء الحار بالخروج منها.
- 9- أقلل النوافذ وشغل المكيف بمجرد أن تشعر ببرودة الهواء داخل السيارة، أقلل النوافذ، وانتقل بالمكيف إلى خيار الهواء المعاد تدويره

الحمل الأول: لهذا السبب

احذري زيادة الوزن المفرطة

وأجرى الدراسة فريق بحثي من 3 جامعات في كندا والولايات المتحدة والسويد، واعتمدت أبحاث الدراسة على البيانات الصحية لأكثر من 62 ألف امرأة سويدية خلال فترة الحمل الأول لهم. وتتبع الباحثون تأثير الوزن الزائد المتخطي للحدود الصحية أثناء الحمل خلال الأسبوع الـ 34 وحتى الولادة. وأظهرت النتائج التي نشرتها دورية جمعية القلب الأمريكية أن الولادة المبكرة ومضاعفاتها ترتبط بشدة باكتساب وزن زائد مضطرب خلال أول 20 أسبوعاً من الحمل. وتقيد التقارير الطبية بأن 10 ملايين حامل تصاب بتسمم الحمل سنوياً، ويؤدي ذلك إلى وفاة نصف مليون طفلاً.

بيّنت دراسة جديدة الحوامل لأول مرة من مخاطر اكتساب وزن زائد خلال رحلة الـ 9 أشهر لأنه يسبب مضاعفات قد تؤدي إلى تسمم الحمل، وهي حالة تحدث عادة بعد الأسبوع الـ 20. ويمكن أن يؤدي تسمم الحمل إلى مضاعفات مثل السكتة وفشل الكلى ووفاء الجنين أثناء الولادة. وعلى الرغم من أن البدانة قبل الحمل أحد عوامل الخطر وراء هذه المضاعفات إلى أن اكتساب وزن زائد بدرجة كبيرة خلال أول 20 أسبوعاً من الحمل يلعب الدور الرئيسي في مخاطر الإصابة بتسمم الحمل.



مروحية عسكرية كادت تطيح رأس صحفية

نجت مراسلة صحفية روسية من الموت، إذ كادت مروحية عسكرية أن تطيح برأسها، خلال تصويرها لتقرير تلفزيوني بمناسبة مرور 100 عام على تشكيل القوات المسلحة بأذربيجان.

وأظهر مقطع فيديو نشره موقع "أفيشنتس"، لحظة اقتراب طائرة مروحية من طراز "إم أي 24" بشكل كبير من المراسلة وعلى ارتفاع منخفض، لدرجة أنها كادت تلامس رأسها.

وأشار الموقع إلى أن الحادثة وقعت في إحدى القواعد العسكرية بأذربيجان. وشكك عدد كبير ممن شاهدوا الفيديو بمصداقيته، حيث رأى البعض أن المراسلة التقطت مع الطيار على تصوير هذه اللقطات الخطيرة، بينما ذهب آخرون إلى القول بأن الفيديو مجرد خدمة تصويرية، أجاد المخرج تصويرها من زاوية معينة لتبدو بالنسبة للمشاهدين لقطة مرعبة.



إنجاز المرحلة الأولى في سبتمبر 2019

جامعة أبوظبي تدرّس حرماً جامعياً جديداً في منطقة العين بتكلفة 300 مليون درهم

علي بن حرمل: جامعة أبوظبي شريك استراتيجي ومساهم حقيقي في تلبية أجندة مئوية الإمارات 2071

أعلن سعادة علي بن حرمل الظاهري رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي أمس عن تدشين مبنى الحرم الجامعي الجديد لجامعة أبوظبي في منطقة العين وذلك بتكلفة تقدر بحوالي 300 مليون درهم، وقد روعي في تصميم الحرم الجامعي الجديد تلبية استراتيجية الدولة فيما يتعلق بتميز وريادة مؤسسات التعليم العالي، وتبلغ مساحة البناء للمرحلة الأولى 28.000 ويضم 70 قاعة دراسية كبيرة ومختبراً 137 مكتباً للهيئات التدريسية والإدارية ومرافق وتجهيزات علمية وفق أرقى المعايير العالمية، ويستكمل إنجاز المرحلة الأولى مطلع سبتمبر 2019.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقدهته الجامعة أمس في مدينة العين للإعلان عن هذا الحدث الأكاديمي البارز بحضور كل من علي بن حرمل الظاهري، رئيس مجلس إدارة الجامعة وأحمد بن محمد السمو، مدير الجامعة، والدكتور محمد علي فتحة، مدير الحرم الجامعي لجامعة أبوظبي فرع العين، بالإضافة إلى الشركاء وممثلي وسائل الإعلام.

وأكد علي بن حرمل الظاهري على أهمية هذا المشروع الذي يترجم رسالة وفلسفة جامعة أبوظبي كمؤسسة وطنية رائدة تنطلق من أبوظبي حاملة للعالم منظومة القيم الأصيلة لمجتمع الإمارات، مشيراً إلى أن الحرم الجامعي الجديد سيلبي التوسعات المنشودة في أعداد الطلبة ويوفر لهم بيئة تعليم تواكب العصر، خاصة في إطار ما سجلته الجامعة من منجزات في مجال الاعتماد الأكاديمي العالمي وكذلك فيما يتعلق بتصديدها للمركز الثالث على مستوى العالم في تصنيف "كواركيلي سيموند QS" في استقطاب وتنوع أعضاء هيئات التدريس ودخولها قائمة الـ 150 جامعة عالمية مرموقة والتي لم يتجاوز عمرها خمسين عاماً حسب التصنيف.

وفي هذا الصدد أشاد علي بن حرمل الظاهري بتوجيهات القيادة المتمثلة في صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وإخوانهم أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات، وحرص سموهم على إرساء ركائز قوية لمنظومة تعليم تلي متطلبات مئوية الإمارات 2071، وتعزز من دور مؤسسات التعليم العالي، ومن بينها جامعة أبوظبي التي تعتبر شريكاً استراتيجياً ومساهماً حقيقياً في رفد سوق العمل في الدولة بكوادر متخصصة للمساهمة في تنفيذ المشروعات الوطنية المملّقة، وفي مقدمتها مشروع الإمارات للوصول إلى المريخ، والذكاء الاصطناعي، والتقانات الحيوية، والعلوم الصحية، وغيرها من المشروعات التي تمثل نقلة نوعية جديدة لمسيرة دولة الإمارات العربية المتحدة وهي تحتفي بمئويتها 2071.

وأكد رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي علي بن حرمل الظاهري وبشخصيات من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة ورئيس مجلس أمناء الجامعة تدشين هذا الحرم الجديد في منطقة العين استكمالاً للتوسع الذي شهدته مسيرتها خلال الفترة الماضية حيث تم تدشين فرع لها في إمارة دبي، بالإضافة إلى مركز في منطقة الظفرة، واليوم فإن تدشين حرم جامعي جديد في منطقة العين يمثل إضافة حيوية لمسيرة التعليم في هذه المنطقة، ومن المقرر أن يستوعب الحرم الجديد في منطقة العين في مرحلته الأولى حوالي 2500 وتبلغ طاقته الاستيعابية الكلية 5000 طالب وطالبة.

وقد روعي في تصميمه توفير بيئة تعليم متكاملة الخصوصية للطلاب والطالبات بصورة منفصلة من خلال مبانٍ مجهزة لكل منهم. ويضم الحرم الجامعي الجديد 70 قاعة دراسية ومختبراً و137 مكتباً للهيئات التدريسية والإدارية ومبنى للأنشطة الطلابية يتضمن نادٍ صحي وعبادة ومرافق رياضية متنوعة للطلاب والطالبات وروضة مطاعم وغيرها من المرافق ومكتبة شاملة، وقاعة للصلاة في كل طابق من طوابق المبنى.

أعلن مركز خدمات المزارعين بأبوظبي خطة الإنتاج للموسم الزراعي 2018-2019 والذي يبدأ منتصف أغسطس المقبل ويستمر حتى يونيو من العام القادم، وحدد المركز الأصناف المضمنة في الخطة بنحو 68 صنفاً من الخضروات الطازجة، بينها 6 محاصيل من الفاكهة يتم إدراجها للمرة الأولى ضمن الخطة الزراعية وذلك لتشجيع أصحاب المزارع على زراعة أنواع معينة من الفاكهة، كما تم إدراج 18 صنفاً من المحاصيل العضوية لتشجيع المزارعين على التحول نحو الزراعة العضوية.

وبينما تحرص خطة الموسم الزراعي 2018-2019 على تحقيق التنوع بين إنتاج مختلف المحاصيل الطولية للسوق، طوال الموسمين الشتوي والصيفي، تستخدم 3 محاصيل أساسية على نحو 70% من إجمالي الإنتاج المتوقع، حيث يستحوذ الخيار وحده على نحو 38% من إجمالي الإنتاج المتوقع تليه الطماطم الدائرية بنسبة 26%، ثم الفلفل الحلو بنسبة 6% من إجمالي الإنتاج المتوقع لتوريده للأسواق.

ونظم مركز خدمات المزارعين لقاءات مباشرة مع المزارعين لتعريفهم بتفاصيل أكثر عن الخطة حيث تم عقد اجتماعين الأول مع مزارعي أبوظبي والظفرة عصر الاثنين الماضي، بينما عُقد الاجتماع الثاني مع مزارعي العين عصر أمس الثلاثاء، حيث تم طرح جدول الخطة الزراعية والمحاصيل وتوقعات الإنتاج والعائد المادي المتوقع للمزارعين.

كما تم فتح الباب لتشجيع المزارعين الراغبين في توريد منتجاتهم للمركز وزراعة الخضروات والفاكهة حسب الخطة حيث يتم التسجيل عبر مركز خدمة المتعاملين وجميع مراكز الإرشاد الزراعي المنتشرة على مستوى الإمارة.

قال ناصر محمد الجنوبي الرئيس التنفيذي لمركز خدمات المزارعين بالإمارة: أن الخطة الزراعية هذا العام تمثل نقلة نوعية في عمل المركز كونها تركز على تشجيع التحول نحو الزراعة العضوية وزراعة الفاكهة، مشيراً إلى أن الخطة تضم 6 أصناف من الفاكهة للمرة الأولى، وذلك لتشجيع المزارعين على تجربة زراعة أشجار الفاكهة في مزارعهم، حيث سيكتفل المركز بتسويق المحاصيل التي يتم توريدها سنوياً وهي التين والمانجو والبرتقال والجوافة والجريب فروت والليمون، كما تم أيضاً اعتماد أصناف الورقيات والأخضر النعناع واليقطين والكزبرة ضمن الخطة الزراعية ودعوة المزارعين للتوسع في زراعتها لتلبية الطلب المحلي الكبير على الورقيات.

وأضاف أن الخطة الزراعية أصبحت ممارسة سنوية يحرص من خلالها مركز خدمات المزارعين على تنظيم عمل المزارع واستمرارية الإنتاج لأطول فترة ممكنة من العام وذلك بهدف تحقيق الاستفادة في قطاع الزراعة ودعم مظلة الأمن الغذائي وترسيخ مكانة المنتج المحلي في السوق مؤكداً حرص المركز على تحقيق التوازن بين إنتاج المزارع المكشوفة ومزارع البيوت المحمية لمنع التنافس فيما بينها وإتاحة الفرصة للجميع للتسويق وفقاً لاحتياجات السوق.

وذكر الجنوبي أن الخطة تعتمد على دراسة كل منطقة في الإمارة وتحديد أنواع المحاصيل المناسبة لكل منها مع مراعاة الموازنة بين إنتاج المزارع المكشوفة والبيوت البلاستيكية ومن ثم يتم إخطار كل مزرعة بالأصناف المتوافقة مع ظروفها ومتطلبات السوق، حيث تم تحديد المساحة المطلوبة للمزارع المكشوفة بنحو 4223 دونم مقابل 6530 بيت محمي.

وعدا الرئيس التنفيذي لمركز خدمات المزارعين مزارعي أبوظبي إلى سرعة التواصل مع المركز للتسجيل والزراعة وفق متطلبات الخطة، مؤكداً أنها أعدت خصيصاً لمصلحة أصحاب المزارع المواطنين حيث تستند إلى دراسة واقع السوق وعملية العرض والطلب على المنتجات الزراعية التي يمكن زراعتها في التربة المحلية وتتوافق مع ظروفنا المناخية وتحدد أيضاً مواعيد الزراعة والحصاد وفقاً للعرض والطلب.

ويحرص مركز خدمات المزارعين على إجراء دراسات مسحية للأسواق، يتعرف من خلالها على احتياجات المستهلكين ثم يتم إعداد الخطة الزراعية بطريقة تلي هذه الاحتياجات وتتضمن تحقيق أعلى عائد ممكن لأصحاب المزارع، ورضا المستهلكين في الوقت نفسه.

ويحصل المزارعون الذي يقومون بالتوريد للمركز على الكثير من المزايا التي تضمن تسويق منتجاتهم بطريقة متميزة حيث يعمل المركز على توفير مراكز استلام قريبة جداً من المزارع لنقل المنتجات إليها ثم نقلها إلى مراكز التعبئة والتغليف حيث يتم فرزها وتصنيفها ومن ثم توريدها للأسواق.

كما يوفر المركز الدعم الفني اللازم لإنتاج محاصيل ذات مستوى عالٍ من الجودة حيث يقوم مهندسو الإرشاد بزيارات منتظمة للمزارع المتعاقدة ويقدمون لأصحابها كافة أشكال الدعم الفني والخبرة العلمية.

أعلن سعادة علي بن حرمل الظاهري رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي أمس عن تدشين مبنى الحرم الجامعي الجديد لجامعة أبوظبي في منطقة العين وذلك بتكلفة تقدر بحوالي 300 مليون درهم، وقد روعي في تصميم الحرم الجامعي الجديد تلبية استراتيجية الدولة فيما يتعلق بتميز وريادة مؤسسات التعليم العالي، وتبلغ مساحة البناء للمرحلة الأولى 28.000 ويضم 70 قاعة دراسية كبيرة ومختبراً 137 مكتباً للهيئات التدريسية والإدارية ومرافق وتجهيزات علمية وفق أرقى المعايير العالمية، ويستكمل إنجاز المرحلة الأولى مطلع سبتمبر 2019.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقدهته الجامعة أمس في مدينة العين للإعلان عن هذا الحدث الأكاديمي البارز بحضور كل من علي بن حرمل الظاهري، رئيس مجلس إدارة الجامعة وأحمد بن محمد السمو، مدير الجامعة، والدكتور محمد علي فتحة، مدير الحرم الجامعي لجامعة أبوظبي فرع العين، بالإضافة إلى الشركاء وممثلي وسائل الإعلام.

وأكد علي بن حرمل الظاهري على أهمية هذا المشروع الذي يترجم رسالة وفلسفة جامعة أبوظبي كمؤسسة وطنية رائدة تنطلق من أبوظبي حاملة للعالم منظومة القيم الأصيلة لمجتمع الإمارات، مشيراً إلى أن الحرم الجامعي الجديد سيلبي التوسعات المنشودة في أعداد الطلبة ويوفر لهم بيئة تعليم تواكب العصر، خاصة في إطار ما سجلته الجامعة من منجزات في مجال الاعتماد الأكاديمي العالمي وكذلك فيما يتعلق بتصديدها للمركز الثالث على مستوى العالم في تصنيف "كواركيلي سيموند QS" في استقطاب وتنوع أعضاء هيئات التدريس ودخولها قائمة الـ 150 جامعة عالمية مرموقة والتي لم يتجاوز عمرها خمسين عاماً حسب التصنيف.

وفي هذا الصدد أشاد علي بن حرمل الظاهري بتوجيهات القيادة المتمثلة في صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وإخوانهم أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات، وحرص سموهم على إرساء ركائز قوية لمنظومة تعليم تلي متطلبات مئوية الإمارات 2071، وتعزز من دور مؤسسات التعليم العالي، ومن بينها جامعة أبوظبي التي تعتبر شريكاً استراتيجياً ومساهماً حقيقياً في رفد سوق العمل في الدولة بكوادر متخصصة للمساهمة في تنفيذ المشروعات الوطنية المملّقة، وفي مقدمتها مشروع الإمارات للوصول إلى المريخ، والذكاء الاصطناعي، والتقانات الحيوية، والعلوم الصحية، وغيرها من المشروعات التي تمثل نقلة نوعية جديدة لمسيرة دولة الإمارات العربية المتحدة وهي تحتفي بمئويتها 2071.

وأكد رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي علي بن حرمل الظاهري وبشخصيات من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة ورئيس مجلس أمناء الجامعة تدشين هذا الحرم الجديد في منطقة العين استكمالاً للتوسع الذي شهدته مسيرتها خلال الفترة الماضية حيث تم تدشين فرع لها في إمارة دبي، بالإضافة إلى مركز في منطقة الظفرة، واليوم فإن تدشين حرم جامعي جديد في منطقة العين يمثل إضافة حيوية لمسيرة التعليم في هذه المنطقة، ومن المقرر أن يستوعب الحرم الجديد في منطقة العين في مرحلته الأولى حوالي 2500 وتبلغ طاقته الاستيعابية الكلية 5000 طالب وطالبة.

وقد روعي في تصميمه توفير بيئة تعليم متكاملة الخصوصية للطلاب والطالبات بصورة منفصلة من خلال مبانٍ مجهزة لكل منهم. ويضم الحرم الجامعي الجديد 70 قاعة دراسية ومختبراً و137 مكتباً للهيئات التدريسية والإدارية ومبنى للأنشطة الطلابية يتضمن نادٍ صحي وعبادة ومرافق رياضية متنوعة للطلاب والطالبات وروضة مطاعم وغيرها من المرافق ومكتبة شاملة، وقاعة للصلاة في كل طابق من طوابق المبنى.



زراعة 68 صنفاً من المحاصيل بينها 18 محصولاً عضوياً

خدمات المزارعين يطلق الخطة الزراعية 2018-2019 والفاكهة ضمن المحاصيل الرئيسية للمرة الأولى

أبوظبي - الفجر

قال ناصر محمد الجنوبي الرئيس التنفيذي لمركز خدمات المزارعين بالإمارة: أن الخطة الزراعية هذا العام تمثل نقلة نوعية في عمل المركز كونها تركز على تشجيع التحول نحو الزراعة العضوية وزراعة الفاكهة، مشيراً إلى أن الخطة تضم 6 أصناف من الفاكهة للمرة الأولى، وذلك لتشجيع المزارعين على تجربة زراعة أشجار الفاكهة في مزارعهم، حيث سيكتفل المركز بتسويق المحاصيل التي يتم توريدها سنوياً وهي التين والمانجو والبرتقال والجوافة والجريب فروت والليمون، كما تم أيضاً اعتماد أصناف الورقيات والأخضر النعناع واليقطين والكزبرة ضمن الخطة الزراعية ودعوة المزارعين للتوسع في زراعتها لتلبية الطلب المحلي الكبير على الورقيات.

وأضاف أن الخطة الزراعية أصبحت ممارسة سنوية يحرص من خلالها مركز خدمات المزارعين على تنظيم عمل المزارع واستمرارية الإنتاج لأطول فترة ممكنة من العام وذلك بهدف تحقيق الاستفادة في قطاع الزراعة ودعم مظلة الأمن الغذائي وترسيخ مكانة المنتج المحلي في السوق مؤكداً حرص المركز على تحقيق التوازن بين إنتاج المزارع المكشوفة ومزارع البيوت المحمية لمنع التنافس فيما بينها وإتاحة الفرصة للجميع للتسويق وفقاً لاحتياجات السوق.

وذكر الجنوبي أن الخطة تعتمد على دراسة كل منطقة في الإمارة وتحديد أنواع المحاصيل المناسبة لكل منها مع مراعاة الموازنة بين إنتاج المزارع المكشوفة والبيوت البلاستيكية ومن ثم يتم إخطار كل مزرعة بالأصناف المتوافقة مع ظروفها ومتطلبات السوق، حيث تم تحديد المساحة المطلوبة للمزارع المكشوفة بنحو 4223 دونم مقابل 6530 بيت محمي.

وعدا الرئيس التنفيذي لمركز خدمات المزارعين مزارعي أبوظبي إلى سرعة التواصل مع المركز للتسجيل والزراعة وفق متطلبات الخطة، مؤكداً أنها أعدت خصيصاً لمصلحة أصحاب المزارع المواطنين حيث تستند إلى دراسة واقع السوق وعملية العرض والطلب على المنتجات الزراعية التي يمكن زراعتها في التربة المحلية وتتوافق مع ظروفنا المناخية وتحدد أيضاً مواعيد الزراعة والحصاد وفقاً للعرض والطلب.

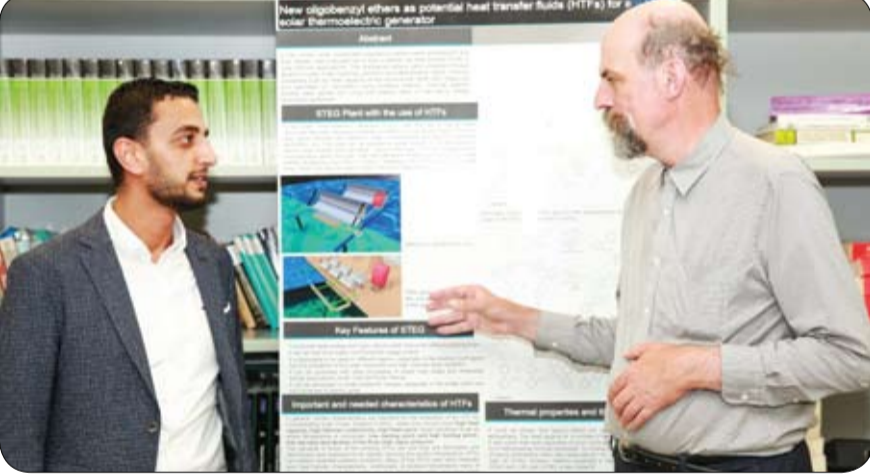
ويحرص مركز خدمات المزارعين على إجراء دراسات مسحية للأسواق، يتعرف من خلالها على احتياجات المستهلكين ثم يتم إعداد الخطة الزراعية بطريقة تلي هذه الاحتياجات وتتضمن تحقيق أعلى عائد ممكن لأصحاب المزارع، ورضا المستهلكين في الوقت نفسه.

ويحصل المزارعون الذي يقومون بالتوريد للمركز على الكثير من المزايا التي تضمن تسويق منتجاتهم بطريقة متميزة حيث يعمل المركز على توفير مراكز استلام قريبة جداً من المزارع لنقل المنتجات إليها ثم نقلها إلى مراكز التعبئة والتغليف حيث يتم فرزها وتصنيفها ومن ثم توريدها للأسواق.

كما يوفر المركز الدعم الفني اللازم لإنتاج محاصيل ذات مستوى عالٍ من الجودة حيث يقوم مهندسو الإرشاد بزيارات منتظمة للمزارع المتعاقدة ويقدمون لأصحابها كافة أشكال الدعم الفني والخبرة العلمية.



فريق بحثي بجامعة الإمارات يتوصل إلى طريقة مبتكرة لتحويل الطاقة الشمسية إلى كهرباء



توصل فريق بحثي من جامعة الإمارات إلى ابتكار طريقة جديدة لتحويل الطاقة الشمسية إلى كهرباء باستخدام أقل مساحة ممكنة من الأرض، حيث يتكون نظام توليد الطاقة الكهروكهربائية من الطاقة الشمسية الحرارية من مجمع شمسي، وسائل ناقل للحرارة ووحدات توليد الطاقة الحرارية الكهروكهربائية مستخدماً تأثير "سيبيك" لتحويل الطاقة الحرارية إلى طاقة كهربائية بحسب الباحث الدكتور تيس ثيمان - أستاذ الكيمياء في جامعة الإمارات- والطالب يوسف الجاسم من كلية الهندسة.

وأوضح الباحث ثيمان "أنه يمكن استخدام هذا التصميم على ضفاف أو شواطئ المسطحات المائية الطبيعية، وتقليل استخدام الأماكن الواسعة من الأرض، كما يمكن استخدامه للسفن أو الجزر الاصطناعية"، وأضاف "حصلنا على الملكية الفكرية لاستخدام المياه الطبيعية الموجودة في البحر والبحيرات والأنهار، كوسائل يحافظ على درجة حرارة منخفضة للمولد الحراري الكهربائي.

وقال "يساعد استخدام هذه المياه في عدم التأثير بوحدة المولد حيث أن الطاقة الحرارية المنبعثة من الجهاز تتبدد بسرعة بسبب ظاهرة الخلط الطبيعي إلى خزان المياه".

الجدير بالذكر أن الفريق البحثي قد مُنح براءة اختراع في دول مجلس التعاون الخليجي، حيث استغرق تطوير النظام حوالي العام والنصف ليتمكن من استخدامه في دول الخليج.

فعاليات برنامج أصدقاء الشرطة تنطلق في أبوظبي والعين منتصف الشهر الجاري

استعدت شرطة أبوظبي لإطلاق فعاليات برنامج أصدقاء الشرطة في مدرسة النخبة الخاصة بمدينة محمد بن زايد بأبوظبي، ونادي ضباط الشرطة في العين منتصف يوليو الجاري وتستمر حتى 2 أغسطس المقبل.

وأكد العميد سيف الشامسي مدير إدارة المراسم والعلاقات العامة بقطاع المالية والخدمات حرص

إدارة المراسم والعلاقات العامة على توفير الامكانات اللازمة لإنجاح البرنامج الذي يستهدف أبناء وبنات الضباط والأفراد والمتقاعدين والمدنيين، والذين تتراوح أعمارهم بين 12 و7 عاماً.

وأضاف، أن البرنامج يتضمن مجموعة من البرامج والفعاليات التي تصقل مواهبهم وتنمي مهاراتهم في مجالات متعددة وهادفة لشغل أوقات فراغهم خلال



منوعات الغذاء

23

مكملات الفيتامين D الغذائية لا تحسن صحة العظام والعضلات!

يؤكد البروفيسور المساعد مارك بولاند وزملاؤه في جامعة أوكلاهو بنيوزيلندا وجامعة أبردين الاسكتلندية أن من الضروري نصح من يُعتبرون أكثر عرضة للإصابة بنقص الفيتامين D بالتعرض لمقدار كافٍ من أشعة الشمس واتباع نظام غذائي صحي، فضلاً عن تناول مكملات منخفضة الجرعة. أما سائر الناس، فعليهم أن يركزوا على تناول نظام غذائي صحي غني بأطعمة تحتوي على الفيتامين D، فضلاً عن التعرض بانتظام لأشعة الشمس.



أمر بالغ الأهمية لأن (ضعف صحة العظام والعضلات يُعتبر أحد الأسباب العشرة الرئيسية للعجز، بعد أخذ السن في الاعتبار).
في المقابل، يسأل تيم سيكتور، بروفيسور متخصص في علم الأوبئة الجيني في كلية لندن الملكية، عما إذا كانت هذه النصيحة تستند إلى أدلة، مشيراً إلى (غياب الأدلة الحاسمة بشأن دور الفيتامين D الواضح) رغم كثرة الدراسات التي أجراها العلماء في هذا

تتضمن نصائح وزارة الصحة البريطانية تمضية فترات قصيرة في الشمس واتباع نظام غذائي متوازن حتى في الربيع والصيف. ولكن في الأيام الأقصر الأكثر ظلمة، حين يكون التعرض للشمس محدوداً، من الأفضل أن يتناول الناس مكملات غذائية يومية تحتوي على 10 ميكروغرامات من الفيتامين D، ما كان من الصعب الحصول على كمية كافية من هذا الفيتامين من خلال الغذاء وحده).

تنتج البشرة الفيتامين D عندما تتفاعل مع أشعة الشمس، فيساهم في الحفاظ على معدلات الكالسيوم طبيعية في الجسم، ما يعزز بالتالي صحة العظم، والأسنان، والعضلات. في المقابل، يؤدي النقص في هذا الفيتامين إلى تشوهات العظم، مثل الكساح بين الأولاد وألم العظام وليونها بسبب حالة تُدعى تلين العظام بين البالغين.
خلال فصلي الربيع والصيف، يحصل معظم الناس على مقدار كافٍ من الفيتامين D من نظامهم الغذائي وتعرض بشرتهم لأشعة الشمس. ولكن في الخريف والشتاء، يتراجم تعرضنا لأشعة الشمس. لذلك يبقى مصدر هذا الفيتامين الجوهري مجموعة محدودة من



ببصانح بشأن التعرض لأشعة الشمس والنظام الغذائي. أما المكملات الغذائية التي تحتوي على جرعة منخفضة من الفيتامين D، فتوصف لكل حالة على حدة. أضاف الباحثون: (استخلصنا أن الأدلة الراهنة لا تدعم اللجوء إلى مكملات الفيتامين D لتفادي المرض). ناقش مقال شمل مناظرة بين خبيرين السؤال عما إذا كان على الأشخاص الأصحاء تناول مكملات الفيتامين D خلال أشهر الشتاء. أكد الدكتور لويس ليفي، رئيس قسم العلوم الغذائية في وزارة الصحة البريطانية، أن المراجعة التي أجرتها اللجنة الاستشارية العلمية بشأن الغذاء للأدلة عن الفوائد التي تجنيها العظام والعضلات تدعم النصيحة بتناول مكملات الفيتامين D. تابع موضحاً: (استخلص بولاند وزملاؤه أن مصـل 25ميكروكسيفيتامين D يجب ألا ينخفض إلى ما دون 25 نانومول/لتر، ليتراً، تماماً كما استنتجت اللجنة الاستشارية العلمية بشأن الغذاء في مطلع هذه السنة. لتحقيق هذا الهدف،

بولاند وزملاؤه أن التجارب السريرية المعذة تُظهر أن مكملات الفيتامين D الغذائية لا تحسن صحة العظام والعضلات، خصوصاً عند التعرض لسقطه أو كسر.
كذلك ذكر هؤلاء الباحثون أن لا أدلة جيدة تشير إلى أن مكملات الفيتامين D تعود بالفائدة على حالات أخرى مثل مرض القلب، أو السكتة الدماغية، أو بعض أنواع السرطان، فضلاً عن أن نتائج التجارب الراهنة لن تبذل على الأرجح هذه الخلاصة.
وان كانت لمكملات الفيتامين D فوائد، فإنها تقتصر على الأرجح على حالة من يعانون نقصاً حاداً في هذا الفيتامين، حسبما كتبتوا.



الصداع المتكرر قد يدمر خلايا المخ

ربطت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ.
وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعترى الجسد وعدم القدرة على التركيز فضلاً عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة -يرأى الدراسة- تمتد آثاره أحياناً إلى فقدان (المادة الرمادية) في قشرة المخ.
وفي هذا الصدد يقول مدير المستشفى الطبي للأعصاب بجامعة آيسن غربي ألمانيا البروفيسور هانز كريستوف دينر لمجلة (برجيت وومان) الألمانية (إذا استمر صداع الرأس لفترات متقطعة تزيد عن خمسة أعوام، لن يستطيع المريض أن يتحرر من الألم مطلقاً).
وأشار دينر إلى أنه لا يمكن معالجة الصداع بأي حال من الأحوال إلا عندما يتم تحديد سببه بشكل مبكر واستهداف ذلك السبب ومعالجته. وأضاف (حينها فقط يمكن منع إصابة الشخص بالمضاعفات ومنها الإصابة بضعف الذاكرة).
كما اعتبر أن تحديد سبب الصداع في حد ذاته أمر ليس بالهين، قائلاً (هناك نحو 243 نوعاً لصداع الرأس مدرجة بالقائمة التي أعلنتها منظمة الصحة العالمية حول أنواع الصداع



زيادة الوزن تزيد خطر الإصابة بالسرطان

توصلت مجموعة من الباحثين في دراسة لهم، أن السمنة تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى أمراض سرطانية خطيرة. إذ يؤدي تراكم الدهون في كتلة الجسم إلى حدوث الاضطرابات المسؤولة عن تشكل الخلايا السرطانية.

في المئة تقريباً من جميع حالات السرطان ارتبطت بارتفاع مؤشر كتلة الجسم، ومرض السكري. وهذا يتوافق مع 800 ألف حالة سرطان في جميع أنحاء العالم - والتي يمكن منعها عبر تخفيف الوزن. كما أظهرت الدراسة أن النساء اللاتي يعانين من زيادة الوزن عرضة للخطر.
وان البدانة والوزن الزائد من العوامل الخطرة الحاسمة لأنواع كثيرة من السرطان: مثل سرطان القولون والمريء والكلى، وسرطان الثدي من بداية سن اليأس والبنكرياس، والمبيض ومدخل المعدة، وسرطان الغدة الدرقية والماليولوما المتعددة. إذ تؤدي زيادة الوزن أو السمنة إلى حدوث خلل هرموني، وتغير في عملية الأيض نتيجة لتراكم الدهون في الجسم، مما يؤثر على آلية عمل الخلايا وحدث سرطان.
ولأن السمنة ومرض السكري في انتشار مستمر، فإن أعداد المصابين بالسرطان ستستمر في الارتفاع في السنوات القادمة -

كما أن الوزن الزائد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسرطان. وفقاً لدراسة مشتركة أجرتها مجموعة من الباحثين نشرت نتائجها في مجلة (الانسيت) البريطانية الطبية.
وأكد الباحثون على ضرورة أن تشمل قائمة العوامل التي تقود إلى الأمراض السرطانية مسألة زيادة الوزن أيضاً، إذ أن السمنة في الواقع من أقوى مسببات السرطان، لدرجة أنها صنفت بعد التدخين مباشرة بالنسبة لمحفزات السرطان التي يجب على الإنسان تجنبها، وبالتالي تجنب العديد من الأمراض



الفكرة

29



تعاون مشترك بين جامعة اليرموك ومجموعة أبو غزالة الدولية

•• عمان - الفجر:

التقى رئيس مجلس إدارة مجموعة طلال أبو غزالة الدولية الدكتور طلال أبو غزالة، رئيس جامعة اليرموك الأستاذ الدكتور زيدان كفاية، بحضور معالي الأستاذ الدكتور أمين محمود وزير التعليم العالي الأسبق، حيث تم بحث إمكانية طرح برامج أكاديمية مشتركة بين الجانبين، وتفعيل سبل التعاون بين الجانبين في عدد من المجالات ذات الاهتمام المشترك. وأشاد أبو غزالة خلال اللقاء بالسمعة الأكاديمية الرائدة لجامعة اليرموك وتميز خريجيه الذين أثبتوا كفاءتهم في المجموعة ومختلف المؤسسات الوطنية والإقليمية الرائدة، مشدداً حرص المجموعة على دعم فئة الشباب وتوفير فرص التدريب والتأهيل لهم بما يمكنهم من صقل شخصياتهم وتنمية مهاراتهم الأمر الذي يفتح أمامهم المجال لإيجاد فرص العمل التي تلبى طموحاتهم. بدوره شتم كفاية ما تقدمه مجموعة طلال أبو غزالة من خدمات، ودورها في الترويج للملكية الفكرية والاقتصاد المغربي، مؤكداً حرص اليرموك على إعادة طرح الدورات والدبلومات التدريبية في مجالات الحاسبة الدولية من خلال مركز الملكة رانيا للدراسات الأردنية وخدمة المجتمع بالجامعة بالاشتراك مع مجموعة طلال أبو غزالة، بما يحقق أهداف الجانبين في تقديم خدمات مميزة للطلبة وأبناء المجتمع المدني، وتأييدهم لدخول سوق العمل العربي والدولي، وإطلاق طاقاتهم الشبابية في مختلف المجالات مما ينعكس إيجاباً على تنمية المجتمع.

اقتصادية رأس الخيمة تواصل مبادرتها الربعية «بادر معنا»

•• رأس الخيمة - الفجر:

واصلت اقتصادية رأس الخيمة تطبيق مبادرة «بادر معنا» للعام الثاني على التوالي، والتي أطلقتها إدارة الرقابة والحماية التجارية بداية العام المنصرم حيث يتم بموجب هذه المبادرة الجمع بين مسؤولي الإدارة والمستثمرين والمستثمرين من خلال استقبال ملاحظاتهم وشكاويهم لتقديم النصع والإرشاد واقتراح الحلول المناسبة لها. وقد بلغ عدد المشاركين في اللقاء الذي تم تنظيمه مؤخراً 19 مستهلكاً ومستثمراً، تم خلاله عرض أحدث الخدمات التي تقدمها الدائرة والاستماع لبعض الملاحظات الواردة من المستهلكين، كما تم مناقشة مجموعة من المحفزات التي أطلقتها الدائرة مؤخراً لدعم بيئة الأعمال، ومن أبرزها تمديد فترة سماح تجديد الرخصة من 30 إلى 90 يوماً، والتي مثلت من إحدى أهم الملاحظات التي وردت خلال الجلسات السابقة لهذه المبادرة من قلق بعض من أصحاب المجلات من ضيق فترة السماح بتجديد الرخصة والتي تم علاجها حالياً. وبهذه المناسبة أكدت فاطمة السويدي مديرة قسم الحماية التجارية بأن المبادرة توصلت والتقى بين الدائرة والمستهلكين، وقد لوحظ مدى الارتياح والقبول المرتفع لدى المشاركين ومستوى رضاهم المرتفع عن هذا اللقاء، وأضافت بأن الملاحظات الأخرى التي وردت خلال هذه الجلسة هي طلب زيادة عدد الحملات التوعوية للمستهلكين، كما نوهت السويدي بأن إدارة الرقابة والحماية التجارية سوف تستمر في عقد سلسلة من اللقاءات مع المتعاملين والمستهلكين ربعياً في العام الحالي، وترحب بكافة استفسارات ومقترحات المستهلكين على الموقع الإلكتروني الخاص بالحماية التجارية أو عبر خدمة الواتس أب، أو عن طريق الخط الساخن.

الإنشاءات البترولية تفوز بعقد قيمته 633 مليون درهم من ادنوك

•• أبوظبي - وام:

أرست شركة بترول أبوظبي الوطنية «ادنوك» عقداً جديداً على شركة الإنشاءات البترولية الوطنية، إحدى الشركات التابعة لشركة «صناعات» أبوظبي، لتطوير حقل بو حصيد بهدف زيادة الإنتاج فيه من 8.000 إلى 16.000 ألف برميل يوميا بقيمة تبلغ نحو 633 مليون درهم «ما يعادل 172 مليون دولار أمريكي». وأوضح المهندس أحمد سالم الظاهري الرئيس التنفيذي لشركة الإنشاءات البترولية الوطنية أن العقد الجديد يشمل أعمال الهندسة وشراء المواد والتوريد والتصنيع والنقل وتركيب منصة جديدة ومد خطوط نايبين لنقل النفط والماء بالإضافة إلى تركيب كيبيل بحري بطول 3 كيلومترات إلى جانب كيبيل ألياف بصرية بطول 16 كيلومترا يربط منصة بو حصيد بجزيرة زركو. وأضاف ان العقد يشمل ايضا بناء وتعديل مرافق جديدة في كل من جزيرة داس وجزيرة زركو، متوقعا الانتهاء من تنفيذ المشروع في نهاية عام 2019.

وقال الظاهري اننا فخورون بهذه الثقة التي تعكس المستوى الفني المتقدم الذي وصلت اليه الشركة على المستويات المحلية والإقليمية والعالمية، مشيراً إلى ان شركة «ادنوك» تعتبر من أهم الشركاء الاستراتيجيين لشركة الإنشاءات البترولية الوطنية.



بالتعاون مع مجموعة دبي للذهب والمجوهرات

كلية دبي للسياحة تقدم 20 منحة دراسية للتخصص في مجال تجارة التجزئة

•• دبي - الفجر:

أعلنت كلية دبي للسياحة التابعة لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي (دبي للسياحة)، عن تعاونها مع مجموعة دبي للذهب والمجوهرات لتقديم 20 منحة دراسية للطلبة المتقدمين للانتساب إلى برنامجها التدريبي حول تجارة التجزئة والذي يبدأ في التاسع من شهر سبتمبر المقبل.

وتعتبر هذه المنحة التي تحمل اسم «مدينة الذهب» الأولى ضمن سلسلة من المبادرات المشابهة التي سيقدمها صندوق المنح الدراسية في كلية دبي للسياحة. كما أنها تهدف إلى تعزيز وتطوير الكفاءات التي تعنى بخدمة السياح. وسيقدم صندوق المنح الدراسية المزيد من الفرص التعليمية بالتعاون مع العديد من شركاء القطاع السياحي في دبي.

وتشمل المنحة الدراسية «مدينة الذهب» تغطية كافة تكاليف البرنامج التدريبي على مدار العام لكل طالب. كما سيتمكن الطلبة المقبولون في المنحة من مواطنين ووافدين عند استكمال البرنامج بنجاح، من التقدم للحصول على فرصة وظيفية لدى أي من أعضاء مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، وذلك لإتاحة الفرصة أمامهم للانضمام إلى سوق العمل بخبرات عملية.

ويمكن لكافة الراغبين بالحصول على هذه المنحة التقدم بطلباتهم مصحوبة

برسالة توضح الأسباب التي تجعلهم مؤهلين للحصول عليها. وبعد تعبئة الطلبات عبر الموقع الإلكتروني وتقديم كافة المستندات المطلوبة يجب على المتقدمين اجتياز اختبار في اللغة الإنجليزية وآخر في الرياضيات. وتختتم مرحلة قبول الطلبات بإجراء المقابلة الشخصية.

وقال عيسى بن حاضر، مدير عام كلية دبي للسياحة: نحن في كلية دبي للسياحة ملتزمون بتعزيز وتنمية الكوادر المؤهلة والمدرية، من خلال مساعدة الطلبة على تطوير مهاراتهم العملية، وخبراتهم المتخصصة وذلك خلال دراستهم للحصول على شهادة أكاديمية تؤهلهم فوراً للدخول إلى سوق العمل. إن هذا الالتزام يساعدنا على تحقيق رؤيتنا وافساح المجال الوظيفي أمام المواهب الصاعدة سواء من المواطنين أو الوافدين. وتعد شركائنا مع مجموعة دبي للذهب والمجوهرات لتقديم هذه المنحة الدراسية شهادة على نجاح نهجنا في تطوير خبرات تعليمية وتأهيلية. ونحن على ثقة أن البرنامج التدريبي في مجال تجارة التجزئة سيقدم للطلبة المهارات المطلوبة والأدوات التي تؤهلهم إلى تحقيق أثر إيجابي خلال مساعيهم المستقبلية لتحقيق النجاح على أرض الواقع في قطاع السياحة في دبي.

وقالت ليلى محمد سهيل، المدير التنفيذي لقطاع الشركات الاستراتيجية والرعاية التجارية في دبي للسياحة ومؤسساتها: منحة



«مدينة الذهب» الدراسية هي باكورة سلسلة مقبلة من المنح الدراسية والمبادرات القائمة على التعاون مع شركائنا في القطاع الخاص لتطوير كوادر محلية سواء من المواطنين أو المقيمين. إن العمل مع شركائنا يمكننا من تطوير منح دراسية قادرة على تأهيل كفاءات مميزة وتزويدها بالمهارات المطلوبة لمساعدتها على الدخول إلى سوق العمل بخبرات عملية كافية. ونحن على ثقة أن ما نقدمه كلية دبي للسياحة من خبرات عملية وفرص للتدريب العملي سيساهم في تعزيز خبرة الطلبة. وتعكس هذه المنحة روح التعاون الوثيق بين القطاعين الحكومي والخاص، لتحقيق الرؤية المشتركة في تعزيز مكانة دبي كوجهة سياحية ومركز إقليمي وعالمي لتجارة التجزئة.

وقال توحيد عبد الله رئيس مجموعة دبي للذهب والمجوهرات: نحن في المجموعة نشتمنا عالياً التدريب

والتطوير باعتباره من مفاتيح النجاح الرئيسية، كما أننا مؤمنون بأن مشاركة المعرفة تعتبر من المسؤوليات الأساسية للمجموعة، وذلك لتأهيل كوادر على قدر عالٍ من الكفاءة. وتنتشر في المجموعة بتعاوننا مع كلية دبي للسياحة والمساهمة في المنح الدراسية المتاحة أمام الطلبة من مواطنين ومقيمين لتطوير قدراتهم واكتساب خبرات متخصصة في تجارة التجزئة. وقال أميت دهمني المدير التنفيذي لشركة دهمني للمجوهرات: نفخر بكوننا علامة تجارية إماراتية، ونشرف بالتعاون مع كلية دبي للسياحة وصندوق المنح الدراسية. وهذه المنحة فحن في دهمني للمجوهرات تعتبر المشاركة في مثل هذه المبادرات من صميم استراتيجيتنا الرامية إلى المساهمة في تطوير مجتمعنا وتطوير المواهب المستقبلية، وهذه المنحة الدراسية تتسجم مع رؤيتنا للمشاركة الفاعلة في تطوير كوادر محلية من مواطنين ومقيمين قادرة على الانضمام إلى قطاع السياحة الحيوي المعقد، والقدرة على توصيلها بأسلوب فعال.

ويهدف البرنامج التدريبي في تجارة التجزئة والتي تمتد على مدار عام كامل إلى المساهمة في صياغة مستقبل هذا القطاع في دبي من خلال تعزيز الوعي بأهميته عبر اعتماد أحدث الوسائل التدريبية والتقنية لتطوير كوادر تحترف ثقافة خدمة العملاء، وكذلك التركيز على التدريب العملي الشامل لتأمين فرص وظيفية واعدة للخريجين.

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

انطلاق مؤتمر «مصر للتميز الحكومي 2018» بحضور أكثر من 2000 مسؤول حكومي مصري وإماراتي



بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا



بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا

بمبادرة من مجموعة دبي للذهب والمجوهرات، ولذا نحن نفخر بانضمامنا



المجلة

30



تسهيل رحلة المستثمر ودعم نمو الأعمال في دبي (دبي لتنمية الاستثمار، تتعاون مع 'إف إس إس غلوبال' لتسهيل ترخيص المستثمرين الأجانب)

دبي-الضجر:

وقعت مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، إحدى مؤسسات دائرة التنمية الاقتصادية بدبي، مؤخراً مذكرة تفاهم مع "إف إس غلوبال"، إحدى الشركات المتخصصة في توفير خدمات التأشيرات والهوية للمواطنين عبر شبكة واسعة من المكاتب في 139 دولة حول العالم، في سبيل تمكين المستثمرين من إتمام الإجراءات الإدارية بسرعة وسهولة وكفاءة تامة، بما في ذلك إجراءات التأشيرات وغيرها من الخدمات الأخرى. وتندرج الاتفاقية في إطار الجهود الحديثة التي تبذلها مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار من أجل تسهيل رحلة المستثمرين واستقطاب كبرى الشركات العالمية إلى إمارة دبي، وتوفير السبل اللازمة لها لبناء حضور قوي ضمن الأسواق المحلية والإقليمية.

ووقع الاتفاقية كل من فهد القرقاوي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، وزيين كاركاريا، الرئيس التنفيذي لمجموعة "إف إس إس غلوبال"، وذلك بحضور عدد من كبار المسؤولين من كلا الطرفين. وبموجب بنود الاتفاقية، تتولى "إف إس غلوبال" مسؤولية إتمام كافة المهام الإدارية المتعلقة بالتأشيرات وجوازات السفر وإدارة الهوية وبرامج المواطنة عن طريق الاستثمار لكافة المستثمرين من شركاء مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، فضلاً عن توفير التسهيلات اللازمة لهم لتوظيف الفرص الاستثمارية المتاحة بالشكل الأمثل وتوجيه دفة نمو أعمالهم بسهولة تامة بعيداً عن العقبات. وتمثل الشراكة الاستراتيجية الجديدة خطوة هامة باتجاه تسهيل إجراءات ممارسة الأعمال، ما يصب في خدمة غايات "خطة دبي 2021" في جعل الإمارة الأولى عالمياً في سهولة ممارسة الأعمال والوجهة المفضلة للاستثمار، ويدعم الجهود الوطنية الرامية إلى تعزيز تنافسية دولة الإمارات على الخارطة الاقتصادية العالمية والارتقاء بمكانتها المتقدمة ضمن مؤشر سهولة ممارسة أنشطة الأعمال الصادر عن "البنك الدولي".

وقال فهد القرقاوي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار: "تمثل الشراكة الجديدة دفعة قوية لمساعدتنا الرامية إلى تطوير محافظتنا الشاملة والمتكاملة من الخدمات التي تتيج للمستثمرين تحقيق الاستفادة المثلى من الفرص الاستثمارية الواعدة في دبي. ويزيد إتمام الوثائق من بين التطبيقات الأساسية التي يحتاج إليها كل مستثمر للمضي قدماً في خططه الاستثمارية واستكشاف آفاق الأعمال داخل الإمارة. وتنتقل إلى توسيع نطاق خدماتنا الموجبة بالدرجة الأولى إلى تسهيل رحلة المستثمر، من خلال التعاون مع شركائنا الاستراتيجيين، وفي مقدمتهم "إف إس غلوبال" التي تتعاون مع حكومة دبي عبر "دائرة التنمية الاقتصادية بدبي". وكلنا ثقة اليوم بما تقدمه المجموعة من خدمات عالية المستوى والتي ترقى إلى مستوى تطلعات نخبة المستثمرين الإقليميين والدوليين. من جهته، قال زيون كاركاريا، الرئيس التنفيذي لمجموعة "إف إس غلوبال": يشرفنا أن نحظى بفرصة المساهمة بفعالية في ترجمة الرؤية الثاقبة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، في زيادة تدفق الاستثمارات الأجنبية إلى الإمارات، وذلك من خلال اتفاقية مع مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار التي تدعم خطط تعزيز الحضور القوي لدبي كواحدة من الوجهات الاستثمارية الرائدة عالمياً والتي تزخر بفرص استثمارية هائلة. وكلنا ثقة بالنتائج الإيجابية لشركائنا الجديدة، لا سيما على صعيد جذب المزيد من الاستثمارات الواعدة إلى دبي وتعزيز سهولة ممارسة الأعمال في دولة الإمارات، ونؤكد التزامنا الراسخ في دعم أهداف استراتيجية مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار لجذب نخبة المستثمرين وتشجيعهم على تأسيس وتطوير وتوسيع أعمالهم ضمن إحدى أهم مراكز الدولة في العالم. ويجدر الذكر بأن مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار كانت قد وقعت اتفاقية مع "إف إس غلوبال" في وقت سابق من العام 2017، بهدف تقديم باقة من الخدمات الإلكترونية ذات الصلة بتسجيل وترخيص الأعمال في دبي، بما في ذلك تأمين الموافقات المدنية وتجديد التراخيص والتصاريح التجارية.

أدنوك تؤكد مواصلة مسيرتها لزيادة الطاقة الإنتاجية

دبي-أبو ظبي-وام:

أكدت شركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك" أمس أنها تمتلك حالياً طاقة إنتاجية من النفط تقدر بنحو 3.3 مليون برميل يومياً مشيرة إلى مواصلة مسيرتها لزيادة طاقتها الإنتاجية إلى 3.5 مليون برميل يومياً بنهاية عام 2018. وتمتلك "أدنوك" القدرة على زيادة إنتاجها من النفط بمئات الآلاف من البراميل يومياً مما يعطي الشركة مرونة باستخدام هذه الطاقة الإنتاجية في حال تطلب الأمر ذلك للمساعدة في الحد من أي نقص محتمل في إمدادات السوق. وأكدت الشركة أنها من خلال التنسيق والتعاون الوثيق مع وزارة الطاقة والصناعة مستعدة لزيادة إنتاجها بالتنسيق مع منظمة الدول المصدرة للبترول "أوبك"، واللجنة الوزارية المشتركة لمراقبة إنتاج النفط للدول الأعضاء وغير الأعضاء في المنظمة.

شاركت في منتدى التحالف الباسيفيكي في كولومبيا واستعرضت مزايا دبي التنافسية غرفة دبي تدعو لشراكات اقتصادية مع الأسواق اللاتينية



لهذه الشركات اللاتينية الوصول إلى أكثر من 2 مليار مستهلك في أسواق المنطقة. ويعتبر التحالف الباسيفيكي أحد أكبر التجمعات الاقتصادية في القارة اللاتينية حيث يمثل الناتج الإجمالي المحلي للدول الأعضاء في التحالف حوالي 36% من إجمالي الناتج الإجمالي المحلي لأمريكا اللاتينية والكاريبي. وتشمل الصادرات الأساسية لهذه الدول الوقود والمعادن والمنتجات الزراعية والصنعة.

مؤسسة البترول الكويتية أول راع إقليمي لمؤتمر الطاقة العالمي الرابع والعشرين

كل ثلاث سنوات، أكبر وأعرق تجمع للطاقة في العالم وأكثر تأثيراً، وتعتبر هذه الدورة في الأولى التي يتم فيها استضافة المؤتمر في مدينة من منطقة الشرق الأوسط، فيما ستكون دولة الإمارات أول دولة في منظمة "أوبك" وأول دولة عربية تستضيف المؤتمر طوال تاريخه الذي يمتد إلى 94 عاماً.

ويعد مؤتمر الطاقة العالمي بمثابة منصة الحوار العالمية التي تجمع رؤساء الدول والوزراء ورواد القطاع وقادة الفكر إلى جانب المواطنين المهتمين والمنظمات غير الحكومية من جميع أنحاء العالم، لمناقشة التطورات الحرجة في قطاع الطاقة والتحديات التي يواجهها، كما يسهم في إثراء معرفة المشاركين لفهم قضايا الطاقة وحلولها بشكل أفضل. وخلال مؤتمر الطاقة العالمي من خلال مشاركتنا إلى تحقيق قيمة إضافية والاستفادة من اجتماع كل هذه الأطراف العالمية الفاعلة في القطاع، وترسيخ مكانتنا على خريطة الطاقة العالمية.

جيل الألفية يصوت لمطار دبي الدولي كأفضل بيئة لبيع التجزئة



الأسبوع الماضي حفلاً موسيقياً مجانياً دام 10 ساعات شارك فيه مجموعة من الفنانين المحليين والعالميين على رأسهم الغني والمحسن نيوطن فولكنر.

سفير الدولة في أستانا يحضر جلسة حول الاستثمارات في كازاخستان

كما استعرض المشاركون البرامج التي وضعتها الحكومة الكازاخستانية لتعزيز الأمن الغذائي وتطوير الخدمات اللوجيستية والبنية التحتية للصناعة والرقمنة وغيرها من القطاعات الواعدة.



والمتالية لأسواق الشرق الأوسط وآسيا. ولتفت الهاشمي إلى امتلاك غرفة دبي لخطة متكاملة للفترة القادمة للتوسع في الأسواق اللاتينية وتعزيز العلاقات المشتركة، حيث تشمل هذه الخطة افتتاح مكاتب تمثيلية خارجية لتحفيز التعاون والشراكات الاقتصادية، وتنظيم المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية، مبيناً أن الغرفة افتتحت العام الماضي أول مكاتبها في البرازيل وتستعد لافتتاح مكتبين إضافيين في كل من بنما والأرجنتين.

وأضاف مدير إدارة العلاقات الدولية في غرفة دبي قائلاً: تعتبر الأسواق اللاتينية أسواقاً واعدة ومليئة بالفرص الاستثمارية، وبدي قادرة على أن توفر قيمة مضافة للقطاعات الاقتصادية المتنوعة في القارة اللاتينية نتيجة خبراتها المتنوعة في قطاعات الخدمات اللوجستية والطيران والتجارة بالإضافة إلى السياحة والتقنية المالية، في حين توفر الأسواق اللاتينية فرصاً كبيرة لشركات دبي والمنطقة في مجالات المنتجات الزراعية والسياحة وتطوير البنية التحتية والطاقة المتجددة. ودعا الهاشمي دول التحالف الباسيفيكي إلى اعتبار دبي شريكاً اقتصادياً استراتيجياً لها في المنطقة، حاثاً الهيئات الاقتصادية والتجارية والمستثمرين فيها إلى تأسيس شراكات

مؤسسة البترول الكويتية أول راع إقليمي لمؤتمر الطاقة العالمي الرابع والعشرين

وقال الدكتور مطر النيايدي، وكيل وزارة الطاقة والصناعة ورئيس اللجنة التنظيمية لمؤتمر الطاقة العالمي الرابع والعشرين: تعد مؤسسة البترول الكويتية أحد أكبر شركات النفط والغاز الرئيسة في العالم، وتحظى مسيرتها للمؤتمر كراع فحصى، وبموجب هذه الرعاية تكون المؤسسة أول راع خليجي من خارج دولة الإمارات للمؤتمر الذي تستضيفه العاصمة الإماراتية أبو ظبي، تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله، وذلك في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض خلال الفترة من 9 إلى 12 سبتمبر 2019.

وتعمل مؤسسة البترول الكويتية في نشاطات متعددة منها اكتشاف مستودعات جديدة للهيدروكربونات وتوفير الوقود النظيف والأمن للسيارات والطائرات والسفن والآلات الزراعية ومحطات الطاقة. كما توفر المؤسسة العديد من المنتجات البتروليماوية الأساسية الضرورية في الصناعات التحويلية الرئيسية في العصر الحديث.

جيل الألفية يصوت لمطار دبي الدولي كأفضل بيئة لبيع التجزئة

لضمان التطوير المستمر لتجربة وخيارات العملاء، بالتعاون مع شركائنا على كامل نطاق المطار. إننا مسرورون جداً بتلقي هذه الجائزة بالاشتراك مع السوق الحرة بدبي. وتقريباً على جوائز تجزئة السفر قال السيد كولم ماكولجين نائب رئيس مجلس الإدارة التنفيذي والمدير التنفيذي الأول للسوق الحرة بدبي: يسعدنا الفوز بجائزة (أفضل مطار لبيئة التجزئة) بالاشتراك مع مطارات دبي. ويشكل جيل الألفية شريحة هامة من عملائنا فهم يجنون الآن أفضل إيراداتهم ويعيشون أجمل سنوات السفر، وتتطلع دائماً لمشاركتهم في جهودنا التسويقية وتوقع متطلباتهم في مجال التسوق. وأطلق مطار دبي الدولي يملك شهرة واسعة بين المسافرين حول العالم على أنه جنة التسوق المعنى من الضرائب، سلسلة من المبادرات هذا العام ضمن استراتيجيته التي

تتركز على الاحتياجات والميول المتغيرة للمسافر المعاصر بما في ذلك خدمة الانترنت اللاسلكي الطور (واو فاي) والنقل المباشر لمباريات كأس العالم لكرة

سفير الدولة في أستانا يحضر جلسة حول الاستثمارات في كازاخستان

مسلّم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم وجمال سيف الجبروان أمين عام مجلس الإمارات للمستثمرين في الخارج. وتناولت الطاولة المستديرة المواضيع





تأسست منطقة بورغندي في بداية العصور الوسطى، على يد قبيلة جرمانية قديمة تسمى (قبيلة البرغنديون)، وتتكون بورغندي من عدة أقاليم، ومن بينها نيفيز وبريمري وسانس وأقاليم أخرى، سوف يتم استعراضها بالتفصيل، كما تعرضت بورغندي للاحتلال، وقسمت أكثر من مرة على يد عدد من القبائل، وفيما يلي نبذة مختصرة عن تاريخ المنطقة وموقعها الجغرافي .

تأسست على يد قبيلة (البرغنديون) الجرمانية

منطقة بورغندي الفرنسية . تاريخ يمتد منذ العصور الوسطى

1- كنيسة كلوني.
2- ستيو.
3- فيزليه.
- نجح الدوقات بورغندي خلال حرب المائة عام في تجميع إمبراطورية، تمتد من حدود سويسرا وحتى البحر الشمالي واستطاعوا تحقيق ذلك بالزواج والقبول خلال فترة الثمانينات من القرن التاسع.
- انقسمت المملكة البورغندية إلى أربع ممالك وهي:
1- مملكة بورغندي العليا حول بحيرة ليغان.
2- مملكة بورغندي السفلى داخل بروفانس.
3- مقاطعة بورغندي في الجانب الشرقي من نهر سون.
4- دوقية بورغونيا في الجانب الغربي من نهر سون.
- أثناء العصور الوسطى كانت بورغندي مركزاً لبعض الكنائس والأديرة ومن أهمها:
إشتباكات، بين "الهنون والرومان".
- استطاع الفرنجة هزيمة آخر الملوك البرغنديين، والذي كان يدعى باسم "جونومار"، واستولوا على الأرض في عام 534.
- يعود الجذور البورغندي الحديث لجنود، كان أساسها تفكك الإمبراطورية الفرنجية خلال فترة الثمانينات من القرن التاسع.
- استولت المملكة الفرنسية على الإقليم البورغندي في عام 1004.
- استطاع كونراد الثاني حاكم "الإمبراطورية الرومانية المقدسة"، أن يوحّد مملكتي بورغندي تحت اسم "مملكة آرل" وكان هذا في عام 1032.
- أثناء الحروب البرغندية وتحديداً في معركة نانسي قتل آخر دوق بورغندي، وهو "شارل الجريء" وكان ذلك في عام 1477.
- أقيمت معاهدات نيميغن عام 1678، والتي نصت على دمج الإقليم البورغندي إلى فرنسا.



2- مقاطعة بورغندي الجزء الشرقي، والذي أصبح فيما بعد "مقاطعة فرانك كومتة" أي المقاطعة الحرة.
- البرغنديون هم أحد الشعوب الجرمانية المتحالفة مع فراغ السلطة، التي تركت منهارة في عام 411 من الميلاد، أثناء فترة حكم "الإمبراطورية الرومانية".
- قام الجرمانيون بعبور نهر الراين، وهناك أسسوا مملكة في "فورس".
- احتلت بورغندي للمرة الثانية بعد عدة

نشأة بورغندي وسبب التسمية
استقرت قبيلة جرمانية قديمة في المنطقة أثناء مطلع القرون الوسطى، وكان ذلك في عهد دوقات بورغندي، والذي سميت المنطقة لبورغندي نسبة لهم.
تعد منطقة (بورغندي) أكبر من الدوقية القديمة لبورغندا، ولكنها أصغر من المنطقة التي حكمها (دوقات بورغندي) وكانت حدودها ممتدة من هولندا الحديثة، وحتى حدود مدينة أوفرن.
الإقليم البورغندي القديمة
إقليم يون وينقسم إلى إقليم شمالية وأخرى جنوبية
أولا: الأقاليم الجنوبية من (إقليم يون)
1- إقليم كوت دور.
2- إقليم لوار.
ثانياً: الأقاليم الشمالية
المناخ والطقس
يعد مناخ هذه المنطقة مناخ نصف قاري، حيث صنفته (كوبن للمناخ)، أنه مناخ دافئ



مكسيكو سيتي . أهم المراكز التجارية والأسواق الشعبية

تعتبر الأسواق الشعبية عامل جذب سياحي مهم جداً في مكسيكو سيتي، ويمكن اعتبارها شريان الحياة في المدينة. نطوف هنا على قائمة بأهم المراكز التجارية والأسواق الشعبية في "مكسيكو سيتي" نظراً لما توفره من تجارب ممتعة..



السوق الواقعة في قلب حي "كايويكان"، حيث يمكن ارتياد المنتزهات القريبة، والقيام بجولة في متحف التشكيلية المعروفة فريدا كاهلو وتناول وجبة الفطور الصباحية التقليدية. تبعد السوق المؤلفة من طبقتين الفواكه والخضراوات والمواد الغذائية الجافة واللحوم في الطبقة الأولى منها. وفي الثانية، تعرض البخور وحقائب الظهر المنسوجة. كما تحلو هناك تجربة الوشم بالحناء.

والخضراوات، كما تكثر فيها الأكلات التي تقدم العصائر والمعجنات. أسواق اللحوم البرية لديها عروض فريدة من نوعها (الفلان والتماسيح والإغوانا والعقارب) والجبن.

"ميركادو ميديلين"

سوق عامة في شارع "كولونيا روما"، تعرض الفواكه والخضراوات ذات الجودة العالية. وفيها، من الممكن العثور على المنتجات والسلع من دول أمريكا اللاتينية الأخرى. أعلام كولومبية وهندورية ترتفع في الأكلات التي تباع الخضراوات المستوردة، ويمكن أيضاً شراء الزهور والأعمال الحرفية والجبن المجفف والأثاث المصنوع يدوياً.

تيسداي تيانفويس في حي "كونديسا"

كل ثلاثة، تقفل ثلاثة من الشوارع الجانبية غربي "كونديسا" أمام حركة المرور، وتتحول إلى سوق للمزارعين. وهناك، تكثر الأكلات التي تباع صنوف اللحوم والفواكه والخضراوات. وفي هذا الإطار، ينصح بالبحث عن النساء كبيرات السن في ضواحي السوق، فهن غالباً يزرعن الفواكه والخضراوات على بضائعهم من التوزيع التجاري. من بين هذه الأكلات، يمكن العثور على الفطر البري والبيض الطازج من المزرعة والأفوكادو والخضراوات البرية.

"ميركادو كويواكان"

يمكن قضاء يوم كامل من الإجازة في "ميركادو كويواكان"،

نظراً إلى أن البائعين يعرفون قيمة ما يملكونه.

"ميركادو دي سان خوان"

تمتد هذه السوق على مبنين، وتبيع الفواكه واللحوم

"لا لانغويلا"

تتخصص هذه السوق في "تيانفويس" في بيع التحف والأثاث الحديث العائد إلى منتصف القرن والملابس القديمة والمجوهرات، وعلى السائحين ألا يتوقعوا المساومة في الأسعار.



منوعات

الفكر

39

عندما أشارك في مشروع فني أتعامل معه كممثلة لا راقصة

دينا: أسعى إلى التنوع في أعمالي

أطلت الفنانة دينا خلال رمضان الفائت عبر مسلسل (نسر الصعيد) و(رحيم) ونالت ردود فعل متباينة عن دورها في العملين. خلال حوارها هذا تتحدث عن العملين وكواليس تصويرهما، بالإضافة إلى سبب غيابها عن السينما خلال الفترة الماضية.



الرئيس لترشيحي للعمل.
• لكن رمضان يتعرض لانتقادات.
- دعنا نتفق على أن العرف السائد الآن أن أي نجاح يصاحبه انتقادات، فلا وجود لشخص بإمكانه أن يقطع الجميع بما يقدمه أو ما يريده، وهو ما يحدث مع رمضان.
• تردد أنك تعرضت للإصابة خلال تصوير أحد المشاهد؟
- تعرضت لتورم في ذراعي خلال تصوير مشهد في المسلسل، لكن الحمد لله تعافيت منه بشكل كامل.
• هذه هي الإصابة الثانية خلال تصوير أحد المشاهد بفترة قصيرة.
- صحيح، لكنها إصابة بسيطة الحمد لله. كانت الإصابة الأكبر خلال تصوير (الطوفان) في مشهد ضرب فتحي عبد الوهاب لي، ما تسبب في شرح في أحد ضلوعي بسبب اندماجه في المشهد. من ثم، صرت أقرأ أي سيناريو جيداً وأسأل في البداية إذا كان الدور يتضمن مشاهد ضرب.
• هل تحدثت في مسألة ترتيب اسمك على شارة العمل، خصوصاً بعد الجدل الذي صاحب هذا الأمر؟
- لم أتطرق إلى هذا الأمر مع الشركة المنتجة أو مخرج العمل، وبطبعي لا أهتم بالأمور التي تسبب مشكلات، وعلاقتي مع فريق العمل جيدة.
• غالبية المشاهد جمعت بينك وبين سيد رجب؟
- سيد رجب فنان متميز أجد راحة في التعاون معه، فهو ممثل محترف لديه القدرة على تقمص الشخصية ويجعل الممثل الذي يعمل معه يشعر بالراحة.
• ثمة مشاهد صعبة لشخصية حنان في (رحيم).
- فعلاً، خصوصاً المشاهد الرئيسية في الأحداث، وجمعتني مع محمد رياض وحسن حسني، وحرصنا على أن تخرج كما هي مكتوبة في السيناريو.
كنت سعيدة برودود الفعل عليها رغم الإرهاق النفسي الذي عانيته، ونجاح تقديم هذه المشاهد على الشاشة سببه طبيعة بيئة التصوير التي كانت تشبه أجواء الأسرة، وكانت لدى كل شخص رغبة في تقديم أفضل ما لديه.
• هل تابعت أي أعمال درامية خلال رمضان؟
- لم أنته من التصوير سوى في وقت متأخر لدرجة أنني كنت أحفظ النص في الليلا توه قبل تصويره بوقت قصير، لكني حرصت على تهنئة عدد من صديقاتي بأعمالهن من بينهن غادة عبد الرزاق وهي عز الدين وأسأتابع أعمالهن لاحقاً.
ماذا عن تجربة العرض خارج السباق الرمضاني لمسلسل (الطوفان)؟
- فاقنا أصداء نجاح العمل توقعاتي. اعتز بدوري فيه وردود الفعل التي لمستها عنه كانت إيجابية.
صحيح أنني تضايقت عندما خرج العمل من السباق الرمضاني العام الماضي، لكن بعد عرضه أدركت أن هذا الأمر كان خيراً للمسلسل وفريق العمل، ونسب المشاهدة سواء خلال بث الحلقات أو عبر الإنترنت كانت الأكبر في الدراما.

الشديد بالعمل ككل وبدوري واختلافه. من ناحية أخرى، غبت عن السينما لانشغالي بالدراما، خصوصاً أنني خلال الأشهر الماضية لم يكن لدي وقت لتقديم أي عمل آخر، وكنت أوصل التصوير لساعات طويلة.
• جسدت شخصية راقصة في (نسر الصعيد) وهو دور رُشحت له كثيراً.
- عندما أُرشح لتقديم شخصية راقصة على الشاشة أقرأ العمل جيداً والبحث عن الاختلاف فيه، وإن لم أجده اعتذر عنه. شخصية هدى في (نسر الصعيد) جذبتني درامياً بسبب الصراعات التي تعيشها ورغبتها في تحقيق أهدافها، لذا لا أعتبر أن الدور يشبه الأدوار التي قدمتها سابقاً.
عندما أشارك في مشروع فني أتعامل معه كممثلة لا راقصة، وأتقنص الدور الذي يُطلب مني. صحيح أن البعض يحصرني في أدوار بعينها لكنني لا أتركها تأسري، وأسعى إلى التنوع في أعمالي. خلال العام الماضي مثلاً قدمت دور السيدة التي انضمت إلى تنظيم (داعش) الإراهي في (غرابيب سود) كذلك دور الفتاة الشعبية اللعوب التي تسعى إلى جمع المال بأية طريقة. عموماً، رهاني دائماً على التنوع في الشخصيات التي أقدمها.
• ما سبب تعاونك الدائم مع محمد رمضان؟
- محمد رمضان ممثل ذكي وشاطر ويجيد الفصل بين العلاقات الشخصية وبين الترشيحات في الأعمال التي يقدمها. شخصياً، رُشحت للمسلسل من خلال شركة (العدل غروب) المنتجة ولم يتدخل رمضان في الأمر، وثقة فريق العمل في قدرتي على تقديم دور الراقصة هي السبب

• لماذا تحرصين في رمضان على المشاركة في أكثر من عمل؟
- شاركت للسنة الثانية على التوالي في عملين مصادفة ليس أكثر. في رأيي، من الأفضل التركيز في عمل واحد تفاعلياً للإرهاق البدني، خصوصاً مع استمرار التصوير في رمضان وبمواعيد متلاحقة. كنت قررت الاكتفاء بتجربتي في (نسر الصعيد)، لكن عندما تسلمت سيناريو (رحيم) لم أتمكن من رفضه لإعجابي



إلهام شاهين تجهز حالياً لعمل فني جديد



متجاوزة التعليقات التي انتقدتها الفترة الماضية بإطلالتها الشبهائية، التي ظهرت بها أخيراً، من العاصمة الفرنسية (باريس)، قالت الفنانة المصرية إلهام شاهين، إنها تجهز حالياً لعمل فني جديد، لكنها تتحفظ في الوقت الحالي عن تفاصيله، إلى حين الانتهاء من التحضيرات وتجميع كل عناصره، مؤكدة أنه سيكون مفاجأة فنية قوية للجمهور. إلهام شاهين كانت ظهرت بثوب أسود قصير وحذاء رياضي أبيض، ما جعلها تظهر من خلالها كأنها أصغر سناً، ونشرت تلك الصور أيضاً برفقة صديقتها الإعلامية المصرية هالة سرحان على صفحتها الشخصية، على (إنستغرام)، وسرعان ما انتهالت

هاني سلامة سعيد بنجاح مسلسل (فوق السحاب)

أعرب الفنان هاني سلامة عن سعادته البالغة برودود الفعل التي تلقاها عن مسلسله الرمضاني "فوق السحاب"، الذي عرض حصرياً على شبكة قنوات ON. وأشار إلى أنه كان يتلقى إشادات واسعة من الجمهور في الشارع بعد كل حلقة، وهو ما أسعده جداً، خاصة عندما يسأله الناس عن طبيعة علاقته بـ(تاليا)، وهل سيوم أم لا؟ وغيرها من التفاصيل التي تؤكد أن هناك متابعة دقيقة لأحداث المسلسل. وعن مشاهد الأكشن الكثيرة في المسلسل، قال: أرى أن جميع مشاهد الأكشن كانت واقعية، وأقصد أن قبولها شيء ليس مبالغاً فيه، خاصة أننا نرى مشاهد في السينما الأميركية مبالغ فيها جداً ونصنف لها، ونرى مثلاً النجم العالمي الأسطورة أميتاب باتشان يمسك الطائرة ويوقفها بيده ونصنف له. يذكر أن مسلسل (فوق السحاب) تميز بعدد كبير من مشاهد الأكشن، قصة درامية متشابكة ومتنوعة، وهو من بطولة هاني سلامة وإبراهيم نصر ونهال عنبر وعفاف شعيب واللبنانية ستيفاني صليبيا ومنى عبدالغني وميرنا نور الدين، وتأليف حسان دهبان، وهو للمنتج تامر مرسسي، وإخراج رؤوف عبدالعزيز.



الفيل

وجبة الإفطار هي المفتاح الرئيسي للتغذية الجيدة للصغار والكبار



وفي حالة فرط النشاط ينبغي استبعاد الفطائر والسكريات والكربوهيدرات المكررة منها (الطحين الأبيض).
الأفضل تناول وجبة غنية بالبروتين والدهون الصحية، مثل الفواكه والمكسرات والخضروات وحبوب الإفطار والحبوب واللحم وخبز الحبوب الكاملة (الخبز الأسمر).
• الأطعمة العضوية.. يحتاج الطفل الذي يعاني من فرط النشاط ونقص الانتباه إلى أكل المزيد من الأطعمة العضوية (أورجانيك)، لأنها لا تحتوي على نفس نسبة المبيدات الحشرية الموجودة في الأطعمة الأخرى.
• أوميغا 3.. تأكد من حصول الطفل على دهون صحية من الأسماك والأفوكادو وزيت الزيتون، وتناول مكملات (أوميغا 3)، وعدم استخدام السمن والزيت المهدرجة

في الطبخ. الأفضل استخدام زيت الزيتون والكانولا والقرطم في الطهي.
• الفواكه والخضروات.. توفر الفواكه والخضروات كمية جيدة من مضادات الأكسدة والفيتامينات.
كثير من الأطفال لا يحبون أكل هذه الأطعمة، ويفضلون المعكرونة، عليك تكرار المحاولة بعد الأخرى والعمل على تقطيع الفواكه بطريقة جذابة ليقبلها الطفل.

دراسة تحدد العمر المثالي للزواج

أكدت دراسة أجرتها جامعة يوتا الأمريكية حول عادات الطلاق إلى أن عددًا قليلاً من الأشخاص الذين يتزوجون في أعمار تتراوح بين 28 و32 عاماً يقدمون على الطلاق في السنوات اللاحقة.
وأوضحت الدراسة التي قادها عالم الاجتماع نيك وولفينجر، وتم جمع بياناتها بين عامي 2006 و2013، أن الفرص المثلى للزواج الناجح هي التي يكون فيها عمر الزوجين بين 28 و32 عاماً.
وفي السابق، كان الاعتقاد السائد، أنه كلما تأخر سن الزواج، كلما تقلصت احتمالات الطلاق، إلا أن الدراسة حددت ذروتين لحادث الطلاق: الأولى تكون في زواج فترة المراهقة، أي في عمر 20 عاماً، والأخرى عندما يتم الزواج بعد سن 45 عاماً، إذ تتزايد احتمالات الطلاق في هاتين الحالتين بمعدل 5%، وذلك بغض النظر عن الاختلافات بين الزوجين أو الخلفية الثقافية لأي منهما.

تعالين من حرقة المعدة أثناء الحمل.. إليك الحلول

تعتبر حرقة المعدة من أكثر المشاكل الصحية التي تعاني منها المرأة أثناء الحمل، وتقول الدراسات إن 8 من أصل 10 نساء تتطور لديهن حرقة المعدة على مدى أشهر الحمل.
ورغم أنها غير ضارة في الأساس، إلا أنها تمثل إزعاجاً مستمراً للمرأة الحامل، وقد تكون مؤلمة في بعض الحالات.
وللتخلص من أعراض حرقة المعدة أوردت صحيفة ميرور البريطانية عدداً من النصائح المفيدة في هذا الخصوص:
1- اختاري أطعمة ومشروبات سهلة الهضم، وتجنبي الأطعمة التي تحتوي على البهارات والتوابل الحارة، والشوكولاته والحمضيات، والقهوة.
2- تناولي وجبات عديدة وكميات قليلة لسهولة الهضم.
3- إن كنت من المدخنين، حاولي أن تقلعي عن التدخين للتخفيف عن الصمام بين المعدة والمريء.
4- تجنبي الانحناء قدر المستطاع لأنه يجعل حموضة المعدة أكثر سوءاً.
5- إن كانت حرقة المعدة تشتد في الليل، حاولي تجنب تناول أي وجبة قبل الخلود للنوم.
6- عند خلوك للنوم وضعي وسادة إضافية تحت رأسك لأن الجاذبية تساعد في إرجاع الحموضة إلى الأسفل.



مشجعة يابانية تبكي عقب خروج منتخب بلادها من كأس العالم بعد هزيمته أمام منتخب بلجيكا بثلاثة أهداف مقابل هدفين. (ا ف ب)

قرأت لك

البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظراً لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A, B, كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.
وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلاً، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمريض السكر، نظراً لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظراً لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظراً لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك لسهولة مضعها.
كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظراً لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضاً للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظراً لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• اين يوجد اغزر مصدر للسمك في العالم ؟

يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الإيطالية، وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لأمريكا الشمالية.

• من مخترع فرشاة الاسنان ؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب ملاءها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النور لا تموت ولا تكفأ تنحصر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن القدس احتلت على مدى تاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م ويقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر ميليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار برودام ببولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر

قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وطفلة صغيرة على حافة بئر للماء فوق الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضاً، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشرامة وذهبت الضفدعة تصدق نقيعا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايها البلهاء أتقلدني؟ فقالت: وما لا.. كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان انفق.
فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه وندف به بعيدا وقال: اينها التافهة هل تستطيعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت ثم جاءت بفضة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطوميه بعصبية ويطح به شمالا ويمينا ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والطفلة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح صعب على الفيل الخرجاها.
وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الضفدعة وانكشمت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وفقرت بعيدا فتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئا، وقال: اينها الضفدعة اعترفت ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالة حجمه واشكرك لانك أعطيتني درسا لن انساه.
ومن يومها والفيل والطفلة واصدقاءه يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نقت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

مساحة للتلوين

